

Magnésium, Algues et Santé

Régine Quéva



Quasiment tous les ouvrages sur le marché évoquent le magnésium sous forme de chlorure ou sous une forme associée, mais aucun n'évoque les algues, pourtant pourvoyeurs essentiels du magnésium sous la forme la plus naturelle possible. Cet ouvrage se propose de combler cette lacune et de présenter au grand public une synthèse du magnésium et des algues. L'auteur y détaille les différentes formes de magnésium dans la nature, son rôle et sa présence dans le corps humain ainsi que les effets bénéfiques sur la santé. Déjà auteur d'un ouvrage sur les algues et d'un autre sur le chlorure de magnésium, Régine Quéva, qui écrit depuis près de vingt ans, se spécialise dans les ouvrages sur les produits naturels, dont elle transmet les applications pratiques au cours de conférences et d'ateliers.

Editeur : Grancher
Réf : 33333
Dimensions : 14.2 x 21.5
Nb pages : 144

12,00 €



9782733912560

200 recettes pour régaler les enfants même difficiles

Chantal Baumann



Beaucoup de parents connaissent la corvée du repas qui n'en finit pas, avec le jeune convive à qui l'on essaie désespérément de faire avaler une cuillerée de plus « pour papa, pour grand-mère, pour le chien ». D'autres choisissent la facilité en donnant à l'enfant les aliments de son choix, souvent réduits au steak haché accompagné de purée, frites ou pâtes. Le goût du « bien manger », manger sainement en découvrant de nouvelles saveurs s'apprend dès le plus jeune âge. Si vous souhaitez que vos enfants aient une alimentation équilibrée, si vous aspirez à des temps de repas plus courts et plus joyeux, suivez les conseils et les recettes de ce livre qui est le fruit d'une expérience de quarante années. Il tient compte des difficultés pour une maman active de se mettre en cuisine après une journée de stress, combinant des recettes simples et rapides, mais aussi savoureuses et ludiques. Les repas deviendront des moments de détente et d'échanges et les fastfood ne seront plus la référence unique des enfants, avec les problèmes d'obésité qui en résultent.

Editeur : Grancher
Réf : 33732
Dimensions : 14.9 x 20
Nb pages : 212

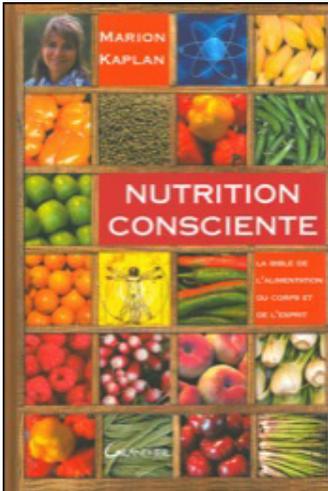
15,00 €



9782733912553

Nutrition consciente - La bible de l'alimentation du corps et de l'esprit

Marion Kaplan



Dans cette période de crise mondiale, l'alimentation est et doit être au centre de nos préoccupations. Pas seulement à cause des scandales sanitaires mais aussi parce que de nouvelles perspectives se sont récemment ouvertes qui démontrent que nos aliments sont la base de notre santé physique et psychique. Les pesticides, les OGM, les gaz, les eaux polluées... sont autant de facteurs de destruction qui participent de notre déséquilibre actuel. À toute maladie correspond un dysfonctionnement alimentaire. Faut-il attendre qu'elle survienne pour nous obliger à repenser notre manière de consommer, notre rapport à la nourriture ? Ce livre contient des informations nouvelles sur les aliments et la digestion, mais aussi sur la corrélation esprit-corps. Il rectifie les croyances erronées qui foisonnent dans le domaine de l'alimentation et décrypte le problème des intolérances, en constante augmentation, au gluten, à la caséine... À partir de grilles de lecture simples vous pourrez gérer votre quotidien alimentaire pour donner le meilleur à votre santé. Après avoir étudié les travaux des plus grands dans le domaine alimentaire et collaboré avec certains : l'ingénieur chimiste André Cocard, le biophysicien Louis Claude Vincent, les biologistes Dr Louis Kervan et le Professeur Marcel Violet, le cancérologue le Professeur Henri Joyeux, Marion Kaplan approfondit avec le Docteur Catherine Kousmine plusieurs techniques alimentaires. Depuis plusieurs années, elle poursuit ses recherches sur l'influence prépondérante du psychisme sur le corps.

Editeur : Grancher
Réf : 34039
Dimensions : 15 x 22
Nb pages : 338

22,00 €



9782733912683